

SURVEI TINGKAT KESEGERAN JASMANI SISWA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMA NEGERI 6 BONE

Oleh : Jufriadi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, 2019

ABSTRAK

Jufriadi 2019. Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 6 Bone. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. Pembimbing I La Kamadi, Pembimbing II Sudirman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Seberapa Tinggi Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 6 Bone..Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini adalah semua SMA Negeri 6 Bone. Sampel penelitian terdiri dari 26 orang siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 6 Bone. Teknik pengumpulan data Tingkat Kesegaran Jasmani dengan lari 60 meter, gantung angkat tubuh 60 detik, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 1200 meter. Teknik analisis data yang digunakan adalah statistik deskriptif menggunakan fasilitas komputer melalui program SPSS. Berdasarkan analisis data diperoleh hasil : dari 26 sampel siswa ternyata yang memiliki klasifikasikan baik sebanyak 1 siswa (3,84%), klasifikasi sedang sebanyak 21 siswa (80,77%), klasifikasi kurang sebanyak 4 siswa (15,39%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone dapat dikategorikan sedang dengan hasil rata-rata nilai 80,77 (hasil deskriptif data).

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis bertujuan untuk mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan nasional. Pendidikan Jasmani adalah kegiatan jasmani yang diselenggarakan untuk menjadi media bagi kegiatan pendidikan.

Pendidikan adalah kegiatan yang merupakan proses untuk mengembangkan kemampuan dan sikap rohaniah yang meliputi aspek mental, intelektual dan bahkan spiritual. Pendidikan jasmani memperlakukan anak sebagai sebuah kesatuan utuh, makhluk total, daripada hanya menganggapnya sebagai seseorang yang terpisah kualitas fisik dan mentalnya.

Pendidikan Jasmani merupakan media untuk mendorong perkembangan keterampilan motorik, kemampuan fisik, pengetahuan, penalaran, penghayatan nilai (sikap-mental-emosional-spiritual-sosial) dan pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan serta perkembangan yang seimbang. Dengan Pendidikan Jasmani siswa akan memperoleh berbagai ungkapan yang erat kaitannya dengan kesan pribadi yang menyenangkan serta berbagai ungkapan yang kreatif, inovatif, terampil, memiliki kebugaran jasmani, kebiasaan hidup sehat dan memiliki pengetahuan serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Dalam proses pembelajaran Pendidikan Jasmani, guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan

gerak dasar, teknik dan strategi permainan dan olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportifitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) serta pembiasaan pola hidup sehat. Pelaksanaannya bukan melalui pengajaran konvensional di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental, intelektual, emosi dan sosial. Aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik- metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Tujuan Pendidikan Jasmani diantaranya meletakkan landasan karakter yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani, membangun landasan kepribadian yang kuat, sikap cinta damai, sikap sosial dan toleransi dalam konteks kemajemukan budaya, etnis dan agama, menumbuhkan kemampuan berpikir kritis melalui tugas-tugas pembelajaran Pendidikan Jasmani, mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri, dan demokratis melalui aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan gerak dan keterampilan teknik serta strategi berbagai permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, senam, aktivitas ritmik, akuatik (aktivitas air) dan pendidikan luar kelas (*outdoorededucation*), mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani, mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri dan orang lain, mengetahui dan memahami konsep

aktivitas jasmani sebagai informasi untuk mencapai kesehatan, kebugaran dan pola hidup sehat, serta mampu mengisi waktu luang dengan aktivitas jasmani yang bersifat rekreatif. Pendidikan Jasmani diselenggarakan di setiap jenjang sekolah mulai dari Sekolah Dasar (SD), Sekolah Menengah Pertama (SMP), Sekolah Menengah Atas (SMA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), ataupun di sekolah-sekolah yang sederajat.

Fungsi dari Pendidikan Jasmani meliputi beberapa aspek yaitu aspek organik, aspek *neuromuskuler*, aspek perseptual, aspek kognitif, aspek sosial, serta aspek emosional. Salah satu fungsi Pendidikan jasmani melalui aspek *neuromuskuler* adalah mengembangkan keterampilan olahraga, seperti sepakbola, softball, bolavoli, bolabasket, baseball, atletik, tenis yang meliputi tenis lapangan dan tenis meja, beladiri dan lain sebagainya. Setiap sekolah mengembangkan keterampilan dan materi-materi tersebut melalui kegiatan ekstrakurikuler dalam bidang olahraga maupun seni. Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak (mempertahankan hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak (meningkatkan kualitas hidup). Seperti halnya makan, olahraga merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya periodik, artinya olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan alat untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan jasmani, rohani dan sosial. Dan salah satu olahraga yang paling diminati siswa di lembaga

pendidikan atau sekolah adalah sepakbola.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat Indonesia, baik di kota maupun didesa. Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat sehingga tidak hanya laki-laki yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola juga dimainkan oleh kaum wanita. Sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang.

KAJIAN PUSTAKA

Mengungkapkan kesegaran jasmani adalah kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan tugas dan pekerjaan sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan berarti, sehingga tubuh masih memiliki simpanan tenaga untuk mengatasi beban tambahan (kusmaidi 2008:93)

Kesegaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk dapat melakukan aktivitas sehari-hari sesuai pekerjaan tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luang (Suharjana 2004: 5).

Sedangkan pengertian kesegaran jasmani yang sudah dikenal oleh masyarakat umum adalah kemampuan seseorang untuk melaksanakan tugasnya sehari-hari dengan mudah, tanpa merasa lelah yang berlebihan dan masih mempunyai sisa-sisa atau cadangan

tenaga untuk menikmati waktu senggangnya dan untuk melakukan keperluan-keperluan yang datangnya mendadak ataupun tiba-tiba.

Ditinjau dari segi faal (fisiologi) kesegaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan tubuh melaksanakan tugas pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (pekerjaan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan.

Kesegaran jasmani kesanggupan tubuh untuk melakukan aktivitas tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Orang yang bugar berarti dapat mengerjakan pekerjaan sehari-hari secara optimal, tidak malas, atau bahkan berhenti sebelum waktunya. (Mutohir T.C dan Maksum (2007:51).

Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah kata benda yang abstrak rasa keberadaanya di dalam tubuh kita nyata, tetapi wujudnya hanya bisa dibayangkan. Komponen-komponen kesegaran jasmani adalah faktor penentu derajat kondisi setiap individu. Seseorang di katakana segar jika mampu melakukan aktivitas kehidupan sehari-hari tanpa mengalami hambatan yang berarti, dan dapat melakukan tugas berikutnya dengan baik dan segar. Pengelompokan jenis komponen kesegaran jasmani banyak sekali ragam dan pemberdayaannya, akan sangat tergantung dari sudut pandang mana, jenis dan pengelompokkan tersebut disusun, tinjauan ilmiah yang digunakan, serta atas maksud dan kegunaan apa pengelompokkan jenis tersebut akan digunakan. Cara pembeda inilah yang disebut cara pembeda ilmiah yang mendasarkan tinjauan dari sisi theology, epistimology, dan aksiology sebuah ilmu.

METODE PENELITIAN

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Survei. Dengan menggunakan metode tersebut dapat diperoleh informasi aktual tentang tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone. Dengan demikian metode yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Penelitian Survei biasanya dilakukan untuk mengambil suatu generalisasi dari pengamatan yang tidak mendalam, tetapi generalisasi yang dilakukan bisa lebih akurat bila digunakan sampel yang "*representatif*". Oleh sebab itu peneliti menggunakan penelitian deskriptif karena yang menjadi tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendapatkan gambaran nyata tentang: tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone.

Variabel dan Desain Penelitian

Variabel adalah sesuatu yang digunakan sebagai ciri, sifat atau ukuran yang dimiliki atau didapatkan oleh satuan penelitian tentang sesuatu konsep pengertian tertentu (Soekidjo Notoatmojo, 2015:70). Jadi variabel penelitian adalah objek yang dialami, dianalisa dan dikumpulkan dalam suatu pengamatan penelitian. Dalam penelitian ini variabel yang akan diteliti adalah

1. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabel yang dimaksud adalah seluruh tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone.

2. Desain Penelitian

Desain penelitian sebagai rancangan atau gambaran yang dijadikan sebagai acuan dalam melakukan suatu penelitian. Penelitian ini adalah jenis penelitian yang bersifat deskriptif yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone.

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Dalam penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2005: 2) “variabel adalah gejala yang menjadi fokus peneliti untuk diamati”. Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel tunggal yaitu Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 6 Bone. Secara operasional, yang dimaksud dengan variabel ini adalah komponen kemampuan kondisi fisik cabang olahraga sepakbola yaitu:

1. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan sesuatu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan menggunakan tes lari 60 meter dilakukan dua kali dan diambil skor yang terbaik.

2. Kekuatan dan ketahanan otot lengan

Kekuatan dan ketahanan otot lengan dalam penelitian ini menggunakan tes gantung angkat tubuh 60 detik.

3. Kekuatan dan ketahanan otot perut

Kekuatan adalah merupakan satu komponen yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak aktivitas manusia. Kekuatan yang di ambil dalam penelitian ini adalah kekuatan dan ketahanan otot perut dengan menggunakan tes sit up selama 60 detik.

4. Daya Ledak

Daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah vertical jump. Tes dilakukan 2 (dua) kali. Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan dengan satuan centimeter.

5. Daya tahan

Dalam sepakbola daya tahan sangat dipentingkan, pemain harus menjalani latihan aerobik untuk menjaga kesegaran jasmani secara menyeluruh sehingga akan memperbesar kemampuan dalam hal *timing*, kecepatan serta tenaga. Dalam penelitian ini, menggunakan Lari 1200 meter.

Populasi Penelitian

Menurut Sugiyono (2005: 55), pengertian populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri atas; obyek/subyek yang

mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”.Sedangkan menurut Suharsimi Arikunto (2006: 130) “Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”.

Kesimpulan yang dapat diambil adalah populasi merupakan keseluruhan dari penduduk yang akan diteliti yang mempunyai ciri-ciri tertentu dan setidaknya mempunyai sifat yang sama. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone sebanyak 26 siswa

Sampel Penelitian

Sampel Penelitian adalah siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola yang jumlah siswanya 26. Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan dengan mengacu pendapat Suharsimi Arikunto (2006:134), sebagai berikut:

Apabila subyeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika subyeknya lebih dari 100 orang maka diambil antara 10% - 15% dari jumlah populasi atau 20 -25% atau lebih tergantung pada :

- a. Kemampuan peneliti dilihat dari waktu, tenaga dan dana.
- b. Sempit luasnya wilayah pengamatan dari setiap subjek, karena hal ini menyangkut banyak sedikitnya data.
- c. Besar kecilnya resiko

yang ditanggung oleh peneliti. Untuk penelitian yang resikonya besar, tentu saja jika sampelnya besar, hasilnya akan lebih baik.

Berdasarkan pendapat tersebut, karena jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka seluruh anggota dijadikan subjek penelitian, sehingga penelitian ini merupakan penelitian populasi yang diikuti oleh 26 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 6 Bone.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis dengan teknik statistik deskriptif dan statistik infrensial. Adapun analisis data secara deskriptif dimaksudkan agar mendapatkan gambaran umum data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, varians, range, data maksimum dan minimum, tabel frekuensi dan grafik. Data deskriptif hasil tes tingkat kesegaran jasmani peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone.

Hasil uji hipotesis yaitu tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone termasuk dalam kategori sedang. Apabila hasil penelitian ini dikaitkan dengan teori dan kerangka berpikir yang mendasarinya, maka pada dasarnya hasil penelitian ini mendukung dan memperkuat teori dan hasil-hasil

penelitian terdahulu, bahwa tingkat kesegaran jasmani yang baik membantu dan mempengaruhi kemampuan teknik dasar permainan sepakbola, dimana hasil penelitian tes tingkat kesegaran jasmani yang diperoleh: Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone, diketahui bahwa dari 26 sampel siswa ternyata yang 1 siswa (3.84%), klasifikasi sedang sebanyak 21 siswa (80.77%), klasifikasi kurang sebanyak 4 siswa (15.39%), dan tidak ada siswa yang memiliki klasifikasi baik sekali dan kurang sekali. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hasil tes tingkat kesegaran jasmani pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone dapat dikategorikan sedang.

Hasil tes kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone kategori sedang, dengan hasil tersebut diduga dipengaruhi beberapa faktor. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani siswa tersebut antara lain :

- a. Siswa kurang aktifitas jasmani di luar sekolah.

Sepulang sekolah siswa sebagian besar membantu bekerja siswa tuanya karena faktor ekonomi, juga karena anak sendiri yang malas di rumah tidak mau ikut olahraga di kampungnya. Mereka hanya nonton TV atau duduk-duduk di pinggir jalan sambil mengobrol dengan temannya pada waktu sore hari. Juga karena di rumah maupun di sekolah kurang tersedianya sarana

dan prasarana yang memadai. Kegiatan ekstrakurikuler olahraganya tidak berjalan baik sebagaimana mestinya.

- b. Makanan dan gizi yang kurang mencukupi

Pengetahuan siswa tua yang masih kurang tentang masalah gizi, dalam menyajikan makanan untuk keluarga yang penting kenyang sehingga kesegaran jasmani siswa menjadi terganggu dan kurang bersemangat dalam mengikuti pelajaran olahraga maupun kegiatan lain.

- c. Istirahat dan makan yang tidak teratur

Karena siswa tidak teratur dalam istirahat dan makan pagi sering mengalami kelelahan saat mengikuti pelajaran pendidikan jasmani, sehingga mudah terserang penyakit.

- d. Kebiasaan hidup dan lingkungan yang kurang sehat

Kebiasaan dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang kurang pengawasan dari siswa tua dalam menjaga kesehatan pribadi seperti mandi, menggosok gigi, dan sebagainya kurang diperhatikan kebersihnya, juga lingkungan tempat tinggal yang kurang bersih. Banyak siswa yang terpengaruh lingkungan sosial yang kurang baik seperti merokok dan minuman keras sehingga akan berpengaruh terhadap kesegaran jasmaninya.

Untuk mendapatkan tingkat

kesegaran jasmani yang baik, dibutuhkan antara lain makanan dan gizi, tidur dan istirahat, latihan jasmani dan olahraga, kebiasaan hidup sehat serta lingkungan yang sehat (Moeloek 1984:12).

Faktor yang paling berpengaruh yang menyebabkan tingkat kesegaran jasmani rendah di peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone yang ditemukan oleh peneliti yaitu :

- a. Guru Penjas Orkes dalam mengajar tidak memasukkan unsur kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani siswanya.
- b. Di sekolah tidak diprogramkan kegiatan yang menunjang peningkatan kesegaran jasmani, misal senam kesegaran jasmani yang harus dilaksanakan setiap minggunya.
- c. Siswa di lingkungan tempat tinggalnya enggan untuk mengikuti kegiatan olahraga.
- d. Kurang tersedianya lapangan olahraga dan klub olahraga di lingkungan tempat tinggalnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasannya, maka dapat diambil suatu simpulan sebagai berikut:

Tingkat kesegaran jasmani siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 6 Bone dapat dikategorikan sedang dengan hasil

rata-rata nilai 80,77.

Saran

1. Kepada para guru agar kiranya pengajaran penjas haruslah disesuaikan dengan kurikulum dalam pencapaian tingkat kesegaran jasmani siswa secara maksimal, terus memberikan informasi tentang bagaimana memelihara kesegaran tubuh dan kesehatan diri dan lingkungan dengan baik.
2. Bagi guru pendidikan jasmani dan siswa diharapkan dapat memahami pentingnya menjaga dan meningkatkan tingkat kesegaran jasmani dalam mendukung aktifitas dalam kegiatannya sehari-hari dengan rutin melakukan olahraga.
3. Diharapkan pada penelitian yang akan datang, khususnya penelitian yang relevan dengan penelitian ini disarankan melibatkan lebih banyak lagi teknik dasar lainnya dan menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil yang dicapai lebih sempurna lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Halim, Nur ichsan.2011.*Tes Pengukuran Kesegaran Jasmani*.Makassar:Badan penerbit UNM
- Afristian Ismadraga. (2011). Profil Kondisi Fisik. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Anas Sudijono. (2011). *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali
- Pers. Burhan Bugin. (2001). *Metodologi penelitian Kualitatif dan*

- Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Buhan Nugriyantoro, dkk. (2004). *Statistik Terapan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Djoko Pekik Iriranto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: Diklat.
- Harsono. (1998). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C. V Tambak Kusuma.
- Irwansyah. (2009). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*. PT Grafindo Mediatama.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta Sebelas Maret University Press.
- Iwan Setiawan. (1996). *Latihan kondisi Fisik*. Bandung ITB dan FPOK Bandung. Kuswati. (2009). *Profil gaya kepemimpinan Pelatih Karate*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharto (1997). *Pedoman dan Modal Peraturan Pelatih Fitnes Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PENJASKESREK.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sumarno. (2009). *Prestasi Olahraga Indonesia*. Diakses dari <http://jurnalilmiaholahraga.blogspot.com> pada perguruan Inkai DIY. Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mochamad Sadjoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Rahma Setiya Adi Darma (2011). *Status Kondisi Fisik Pelatcab Pencak Silat*. Kabupaten Banjarnegara 2011. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Rusli Lutan. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Dirjen Pendidikan Dasar dan menengah. Depdikbud.
- Sri Mulyani. (1983). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: IKIP Jakarta Press.
- Suharsimi Aikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*
- Pada tanggal 16 Januari 2013, jam 13.00 WIB. Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Kampus Karang Malang.
- Widiastuti. (2011) *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BUMI TIMUR JAYA 2011. <http://www.google.image.co.id>
- Sugiyono. (2005) *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfa Beta